



EMENTA | ALERGIAS

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 24 junho	Terça-feira 25 junho	Quarta-feira 26 junho	Quinta-feira 27 junho	Sexta-feira 28 junho
Lanche da Manhã		Maçã com iogurte sólido (7)	Bolachas de arroz com queijo [isentas de glúten] (7)	Pêra com Bolachas de milho [isentas de glúten] (5,8)	Maçã com iogurte sólido (7)	Palitos de Cenoura
Almoço	Sopa	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Canja de galinha [isenta de glúten]
	Prato	Sardinha assada c/ batata e pimentos (4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral [isento de glúten]	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Arroz de pato [sem glúten] (12)	Massada de atum ao natural [isento de glúten] (4,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	—	Alface, cenoura e cebola (12)	Alface, milho e cebola (12)
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Banana	Pera
LANCHE		Leite simples com Panquecas de chocolate (3,7,10,11)	Leite simples com Panquecas simples (sabor fruta) (3,7,10,11)	iogurte sólido de aroma com cereais de milho [isentos de glúten] (6,7,8,11)	iogurte sólido + Pão s/glúten (7)	iogurte Líquido + Panquecas simples (sabor fruta) (3,7,10,11)

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Maticulada na Conservatória do Registo Comercial de Aveia * NIF: 501089780
Rua João Nunes Geraldo, nº10. 3750 - 465 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



EMENTA | Transição, EE Pré-escolar e ATL

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 24 junho	Terça-feira 25 junho	Quarta-feira 26 junho	Quinta-feira 27 junho	Sexta-feira 28 junho
Lanche da Manhã		Pão simples (1) com maçã	Pão simples (1) com banana	Pão simples (1) com pêra	Pão simples (1) com maçã	Pão simples (1) com palitos de cenoura
Almoço	Sopa	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Canja de galinha (1,3)
	Prato	Sardinha assada c/ batata e pimentos (4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Arroz de pato simples (12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,7,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	—	Alface, cenoura e cebola (12)	Alface, milho e cebola (12)
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Banana	Pera
Lanche da Tarde	Transição 1 e 2	Nestum c/ leite de transição (1,7)	Leite simples e pão com marmelada (1,7)	logurte sólido de aroma com aveia e maçã assada triturada (1,7)	logurte sólido + Pão de Leite c/ fiambre (1,3,6,7,8)	logurte líquido e pão com queijo fatia (1,7)+maçã
	Pré-escolar	Leite simples e pão com fiambre + palitos de cenoura (1,6,7)	Leite simples e pão com marmelada (1,7)	logurte sólido de aroma com aveia e maçã assada triturada (1,7)	logurte sólido + Pão de Leite c/ fiambre (1,3,6,7,8)	logurte líquido e pão com queijo fatia + maçã(1,7)
	ATL	Leite simples e pão com fiambre + palitos de cenoura (1,6,7)	logurte líquido e pão com creme vegetal (1,7)	Leite simples + pão com marmelada(1,7)	logurte sólido + Pão de Leite c/ fiambre (1,3,6,7,8)	logurte sólido e pão com queijo fatia + maçã(1,7)

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

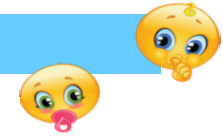
Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Cédula Profissional nº 2805N
Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Maticulada na Conservatória do Registo Comercial de Aveia * NIF: 501089780
Rua João Nunes Geraldo, nº10. 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 199 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



Para uma alimentação saudável!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

Segunda-feira 24 junho	Terça-feira 25 junho	Quarta-feira 26 junho	Quinta-feira 27 junho	Sexta-feira 28 junho
---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------

Lanche da manhã	Até 18 meses	Papa de fruta (maçã)	Papa de fruta (banana+pêra)	Papa de fruta (pêra)	Papa de fruta (maçã)	Papa de fruta (pêra)					
	A partir dos 18 meses	Pão simples (1) com Papa de fruta	Pão simples (1) com Papa de fruta	Pão simples (1) com papa de fruta	Pão simples (1) com Papa de fruta	Pão simples (1) com Papa de fruta					
Almoço	Sopa	A partir dos 4/6M	Sopa de legumes 1 (batata, cebola, cenoura)	Sopa de legumes 1 (batata, cebola, cenoura)	Sopa de legumes 1 (batata, cebola, cenoura)	Sopa de legumes 1 (batata, cebola, cenoura)					
		A partir dos 6/7 meses	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e agrião)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e feijão verde)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve-flor)				
	A partir dos 7/8 meses	com pescada (4)	com lentilhas	com frango	com grão	com solha (4)	com feijão vermelho	com pato	com ovo(3)	com pescada (4)	com ovo (3)
	2º Prato (consistência mole)	OVOLACTOVEGETARIANO	Ovo mexido com arroz primavera (3,12)	Feijão branco estufado com massa espiral (1,3,12)	Ovo com todos (3,12)	Arroz de feijão vermelho simples (12)	Massada de ervilhas e cenoura ao natural (1,3,12)				
	GERAL	Filete pescada estufado ao natural c/ batata(3,4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Arroz de pato simples(12)	Massada de pescada ao natural(1,3,4,12)					
	Salada/vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	-----	Alface, cenoura e cebola (12)	Alface e cebola (12)					
Sobremesa	Papa de fruta (pêra)	Papa de fruta (maçã)	Papa de fruta (banana+maçã)	Papa de fruta (pêra)	Papa de fruta (maçã+pêra)						
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época						
Lanche da tarde	Até aos 6 meses	Papa de cereais sem glúten (6,7)	Papa de cereais sem glúten (6,7)	Papa de cereais sem glúten (6,7)	Papa de cereais sem glúten (6,7)	Papa de cereais sem glúten (6,7)					
	Depois dos 6 meses	Papa de cereais lactea com glúten (1,6,7)	Papa de aveia com leite de transição e pêra (1,7)	logurte natural + puré de maçã assada + bolacha (1,7)	Papa de aveia com leite de transição e banana (1,7)	logurte natural + banana + bolacha (1,7)					

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremeço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matrikulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda * NIF: 501089780
Rua João Nunes Geraldo, nº10. 3750 - 455 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * acafa@afa-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 24 junho	Terça-feira 25 junho	Quarta-feira 26 junho	Quinta-feira 27 junho	Sexta-feira 28 junho	Sábado 29 junho	Domingo 30 junho	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de legumes (12)	Sopa de brócolos (12)	Creme de legumes (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com frango	com solha (4)	com pato	com pescada(4)	com maruca(4)	com frango
	Dieta Geral	Sardinha assada c/ batata e pimentos (4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Arroz de pato simples(12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) (1,3,4,7,12)	Robalo no forno com arroz de grelos, e cenoura aos palitos cozida (4,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos (12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Sardinha assada c/ batata e pimentos triturado(4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral triturado (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa triturada (3,4,12)	Arroz de pato simples triturado (12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) triturado (1,3,4,7,12)	Robalo no forno com arroz de grelos, e cenoura aos palitos cozida triturada (4,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos triturados(12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)		Alface, cenoura e cebola (12)	Alface e tomate (12)		
Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Banana	Pera	Banana	Arroz Doce /Maçã	

Nota	1 vez por semana: Leite (7), logurtes (7), Queijo (7), Fiambre (1,6,7)
	Diariamente: 2 pães (1), e 2 pedaços de broa (1), 2 peças de fruta

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Alpo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremeço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Cédula Profissional nº 2805N

Nutricionista

Ordem dos Nutricionistas





Para uma alimentação saudável!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 24 junho	Terça-feira 25 junho	Quarta-feira 26 junho	Quinta-feira 27 junho	Sexta-feira 28 junho	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de legumes (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com frango	com solha (4)	com pato	com pescada(4)
	Dieta Geral	Sardinha assada c/ batata e pimentos (4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Arroz de pato simples(12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) (1,3,4,7,12)
	Dieta Hipolipídica					
	Dieta Cremosa	Sardinha assada c/ batata e pimentos triturado(4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral triturado (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa triturada (3,4,12)	Arroz de pato simples triturado (12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) triturado (1,3,4,7,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	—	Alface, cenoura e cebola (12)	Alface e tomate (12)
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Banana	Pera

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Alpo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremeço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Cédula Profissional nº 2805N

Nutricionista

Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Inscrita na Conservatória do Registo Comercial de Alameda * NIF: 501089700
Rua João Nunes Gerardo, nº10, 3750 - 465 Fermentelos
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com

		Segunda-feira 24 Junho	Terça-feira 25 Junho	Quarta-feira 26 Junho	Quinta-feira 27 Junho	Sexta-feira 28 Junho	Sábado 29 Junho	Domingo 30 Junho
Sopa	Normal	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de legumes (12)	Sopa de brócolos (12)	Creme de legumes (12)
	Enriquecida	com pescada (4)	com frango	com solha (4)	com pato	com pescada(4)	com coelho	com frango
Almoço	Dieta Geral	Sardinha assada c/ batata e pimentos (4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Arroz de pato simples(12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) (1,3,4,7,12)	Robalo no forno com arroz de grelos, e cenoura aos palitos cozida (4,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos (12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Sardinha assada c/ batata e pimentos triturado(4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral triturado (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa triturada (3,4,12)	Arroz de pato simples triturado (12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) triturado (1,3,4,7,12)	Robalo no forno com arroz de grelos, e cenoura aos palitos cozida triturada (4,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos triturados(12)
	Salada/Vegetais	Alface,tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	—	Alface, cenoura e cebola (12)	Alface e tomate (12)	—	—
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Banana	Pera	Banana	Arroz Doce /Maçã

Jantar	Dieta Geral	Esparguete à bolonhesa (1,3,12)	Caras de bacalhau cozido com ovo, batata, cebola, couve portuguesa cozida (3,4,12)	Costeletas estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) (12)	Filete de Solha assado com limão e ervas aromáticas c/ batata assada (4,12)	Cubos de peru estufados c/ arroz de ervilhas (12)	Sardinha cozida c/ batata e legumes (cenoura,couve-flor e pimento) (4,12)	Massa (cotovelo) Gratinada com legumes e pescada (1,3,7)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Esparguete à bolonhesa triturado (1,3,12)	Caras de bacalhau cozido com ovo, batata, cebola, couve portuguesa cozida triturada(3,4,12)	Costeletas estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) triturada (12)	Filete de Solha assado com limão e ervas aromáticas c/ batata assada triturado (4,12)	Cubos de peru estufados c/ arroz de ervilhas (12)	Sardinha cozida c/ batata e legumes (cenoura,couve-flor e pimento) triturado (4,12)	Massa (cotovelo) Gratinada com legumes e pescada triturado (1,3,7)
	Salada/Vegetais	—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Pêra assada	Maçã assada	Banana

Lanche da Tarde	Dieta Geral	iogurte líquido (7) + Pão com fiambre (1,6,7)	Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com marmelada/compota (1,12)	Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com queijo (1,7)	Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com creme vegetal (1,12)	Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com marmelada/compota (1,12)	Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com creme vegetal (1,12)	Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com queijo creme (1,7)
	Dieta Cremosa	Papa Nestum de arroz com leite (1,7)	Papa de aveia com leite e canela (1,7)	Papa de iogurte com bolachas Maria e fruta cozida (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)	Papa de iogurte com bolachas Maria e fruta cozida (1,7)	Papa Cerelac com leite (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNICOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfites 13) Trêmoco 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

Modelo Orienta
RUA ALMEIDA SANTOS, 110 - 2025-140 LISBOVA
TEL: 21 251 20 000 - FAX: 21 251 20 000